

社会保険 あおもり

2022
10
No.834

偶数月発行

◀ CONTENT ▶

令和4年10月から育児休業等期間中における
社会保険料の免除要件が改正されます 2
年金委員・健康保険委員を募集いたします 3
がん検診を受診していますか? 4
令和4年度被扶養者資格再確認のご協力のお願い 5

労働セミナーのご案内 6
健康啓発DVDを貸し出しています!! 7
東青支部と下北支部で制度セミナーを開催しました!
協会費納入ありがとうございます
私のひとこと/移動年金相談のお知らせ 8
家庭常備薬等の斡旋のご案内/会員変更届



社会保険あおもりはホームページでもご覧いただけます。

一般財団法人 青森県社会保険協会ホームページ
<http://www.shaho-aomori.jp/>

青森県社会保険協会



カナダ・ユーコン世界遺産クランニ国立公園
雪を頂く3,000mから6,000mが続くセントエライアス
山群の見えるクランニ湖畔、日中は周辺のハイキングや
遊覧フライトで大氷河の展望ができ夜はオーロラ観賞が
出来る。

Photo: 館 幸雄

➤ 令和4年10月から

育児休業等期間中における 社会保険料の免除要件が改正されます



● 毎月の保険料について

【改正前】

「育児休業等を始めた日」と「育児休業等を終えた日の翌日」が同月のときは、保険料の免除を受けることが出来ませんでした。



【改正後】

「育児休業等を始めた日」と「育児休業等を終えた日の翌日」が同月であっても、日数が14日以上あれば、保険料の免除を受けられるようになります。

● 賞与に係る保険料

【改正前】

育児休業等期間に月末が含まれる月に支給された賞与にかかる保険料が免除の対象でした。



【改正後】

1か月を超える育児休業等を取得したときに限り、育児休業等期間に月末が含まれる月に支給された賞与に係る保険料が免除の対象になります。



上記の改正にともない、「育児休業等取得者申出書／終了届」、「産前産後休業取得者申出書／変更届」の様式が変更となります。

新しい届書の様式の詳細は、日本年金機構ホームページへ掲載しておりますので、令和4年10月以降に提出される場合は、変更後の届書様式を使用するようお願いいたします。

医療費や年金などの大切な財源です！

社会保険料は納期内に納めましょう。

9月分の納付期限 2022年10月31日(月)

10月分の納付期限 2022年11月30日(水)

保険料の納入は納め忘れや納入の手間が少ない口座振替が便利です！
口座振替のお申し込みは、管轄の年金事務所へお問い合わせください。

介護保険料の控除について
控除する方(40歳～64歳)の
生年月日は下記のとおりです。

9月分 10月支払いの給与から控除

- 昭和32年10月2日生まれから
- 昭和57年10月1日生まれまで

10月分 11月支払いの給与から控除

- 昭和32年11月2日生まれから
- 昭和57年11月1日生まれまで

● このページでご不明な点がございましたら、年金事務所へお問い合わせください。●

青森年金事務所	TEL 017-734-7495	弘前年金事務所	TEL 0172-27-1339
八戸年金事務所	TEL 0178-44-1742	むつ年金事務所	TEL 0175-22-4947



年金委員を募集いたします

健康保険委員



日本年金機構 年金委員「職域型」

●年金委員とは…？

厚生年金保険および国民年金に関する適用・給付・保険料などについて、会社や地域において啓発、相談、助言などの活動を行う民間協力員です。

●年金委員になるとこんなメリットがあります。

- 各種研修会を実施しておりますので、年金制度や新たな制度改正事項といった情報を得ることができます。
- 長年にわたる活動や功績に対しては厚生労働大臣からの表彰の対象になります。

●「職域型」の年金委員になるには…

厚生年金保険の適用事業所のうち、常時300人以上の被保険者がいる事業所には2名以上、300人未満の事業所には1名以上の設置をお願いいたします。事業主様が「年金委員推薦書（職域型）」を管轄の年金事務所へ提出していただき、日本年金機構から厚生労働省へ推薦し、厚生労働大臣が委嘱します。

年金委員に関するお問い合わせ先は

青森年金事務所 ☎017-734-7495
弘前年金事務所 ☎0172-27-1339

八戸年金事務所 ☎0178-44-1742
むつ年金事務所 ☎0175-22-4947

全国健康保険協会 健康保険委員

●健康保険委員とは…？

全国健康保険協会青森支部長の委嘱を受けて活動する「健康保険サポーター」のことです。現在、青森県内では約2,900名の方に活動していただいております。

●健康保険委員になるとこんなメリットがあります。

- 各種研修会へ無料でご参加いただけます。
- 長年の活動や功績に対しては表彰制度があります。

協会けんぽ青森支部

検索

●健康保険委員になるには…

健康保険被保険者であることが条件です。
応募申込書は、ホームページでダウンロードいただくか、お電話いただければ郵送でお送りいたします。なお、お申し込みはFAXでも受付しております。

健康保険委員に関するお問い合わせ先は
協会けんぽ青森支部 企画総務グループ
☎017-721-2713

青森県社会保険委員会連合会 社会保険委員

●社会保険委員とは…？

「年金委員」「健康保険委員」の総称です。

●社会保険委員会とは…？

各年金事務所の管轄ごとに設置されており、「年金委員」「健康保険委員」で構成されております。年会費が必要です。社会保険委員会ごとに設定しております。

●委員会の活動

社会保険に関する指導及び相談対応、社会保険制度に係る広報、各種活動及びその他社会保険事業の推進のために必要な事業を行っております。

また、これらの事業を行う知識の習得のため、会員には、算定基礎届の時期に合わせて「社会保険の事務手続き」の冊子の送付と、全国社会保険協会連合会が発行する「月刊社会保険」の毎月送付を行っております。

社会保険委員会の入会申込書、お問い合わせは
(一財) 青森県社会保険協会のホームページ／各種申請／
青森県社会保険委員会連合会からのお願い をご覧ください。

(一財) 青森県社会保険協会

検索

年金予約相談

お客様の都合に合わせて、スムーズに相談できます。予約受付専用電話 0570-0570-4890

がん検診を受診していますか？

毎年10月は「がん検診受診率50%達成に向けた集中キャンペーン月間」です

厚生労働省では、わが国の死因の第1位である“がん”の予防の必要性を認識し、検診受診につなげるため、毎年10月を「がん検診受診率50%達成に向けた集中キャンペーン月間」と定めています。

現在は検査法や治療法が進み、早期に発見し、早期に治療すれば「がんは治せる病気」になっています。そのためには、健診やがん検診を定期的に受けることが大切です。

協会けんぽの健診と併せ、がん検診受診を習慣化しましょう

■ご本人（被保険者）の場合

生活習慣病予防健診(35歳～74歳対象)には、胃・大腸など主ながん検診が、検査の内容に含まれています。

生活習慣病予防健診パンフレットはホームページをご確認ください。▶▶



■ご家族（被扶養者）の場合

特定健診(40歳～74歳対象)と市町村のがん検診をセットで受診できる場合もあります。特定健診の予約の際にお問い合わせください。

各市町村へのお申込み方法はホームページをご確認ください。▶▶



協会けんぽ青森支部 保健グループ

TEL 017-721-2723

家族や周囲の人をも巻き込む「受動喫煙」の害

たばこを吸わない人が、自分の意思とは関係なく、たばこの煙を吸い込んでしまうことを「受動喫煙」といい、受動喫煙による健康被害は喫煙者のものを上回ると言われています。

非喫煙者の健康、短命県返上のためにも事業所単位での受動喫煙対策についてご理解・ご協力をお願いいたします。

まずは受動喫煙対策チェック表で
職場の受動喫煙対策状況を確認しましょう！▶▶



令和4年度 被扶養者資格再確認のご協力のお願い

協会けんぽでは、保険給付の適正化を目的に、健康保険の被扶養者となっている方が、現在もその状況にあるかを毎年度、確認させていただいております。

協会けんぽから事業主様へご案内をお送りいたしますので、被扶養者資格をご確認の上、「被扶養者状況リスト」を返信用封筒にてご返送願います。

●確認の対象となる方●

令和4年4月1日において18歳以上の被扶養者(協会管掌健康保険)

※すべての被扶養者が上記に該当しない場合は、再確認の必要がありませんので、事業主の方へ被扶養者状況リストはお送りいたしません。

●送付時期●

令和4年10月上旬から11月上旬にかけて順次送付いたします。

●提出期限●

令和4年11月30日(水)

●添付書類について●

厚生労働省より再確認業務の厳格化を求められていることから、下記に該当する場合、事実を証明する書類の提出をお願いいたします。

- 被保険者と別居している被扶養者→ 仕送りの事実と仕送り額が確認できる書類
- 海外に在住している被扶養者→ 海外特例要件に該当していることが確認できる書類

●扶養から外れる被扶養者の方がいる場合●

再確認の結果、被扶養者から外れる場合は、被扶養者状況リストに同封の被扶養者調書兼異動届と、該当する方の被保険者証を添えて、協会けんぽへご提出をお願いいたします。

令和3年度の実績

扶養解除者数 **約7.3万人**

高齢者医療制度への負担軽減額(効果額) **約9億円**

被扶養者資格の再確認は、被扶養者の方の現況確認だけではなく、加入者みなさまの保険料負担の軽減につながる大切な確認となりますので、ご理解とご協力をお願いいたします。



協会けんぽ青森支部 業務グループ

TEL 017-721-2714

任意継続、限度額適用認定証、傷病手当金などの申請は郵送でお手続き可能です。ご協力をお願いいたします。

- 新型コロナウイルス感染予防対策として、マスク着用、手指消毒、開始前の検温の実施にご協力ください。
- 発熱や感染の疑いのある症状を呈している場合は、参加をご遠慮いただきますので、ご了承ください。

労働セミナーのご案内

青森県社会保険協会主催、青森県社会保険委員会連合会共催による、労働セミナーを八戸市で開催します。

参加資格は下記のとおりとなっております。是非ご参加ください。



日 時 令和4年**10月19日**(水) 13:30~15:30
 会 場 グランドサンピア八戸「大岳」 八戸市東白山台1-1-1
 テーマ ①「育児・介護休業法の改正について
 及び講師 ～育児・介護休業法の改正点及び

社会保険、雇用保険の手続きについて～」

講師：青森働き方改革推進支援センター

青森県社会保険労務士会八戸支部

社会保険労務士 赤崎 健一 氏

②「65歳超の雇用推進を支援する助成金等について」

講師：独立行政法人 高齢・障害・求職者雇用支援機構 青森支部

高齢・障害者業務課 天内 一郎 氏

参加資格 青森県社会保険協会各支部の会員事業所と青森県内社会保険委員会の会員
 募集定員 80名(1事業所2名まで)

※参加は先着順とし、定員に達した場合のみご連絡いたします。

申込締切 令和4年10月12日(水)必着(定員になり次第締め切ります)

申 込 先 FAX 017-723-9895 (一財)青森県社会保険協会

主催／一般財団法人青森県社会保険協会

共催／青森県社会保険委員会連合会

労働セミナー参加申込書

FAX 017-723-9895

事業所	会員番号	会員番号は「社会保険あおもり」が送付された封筒の宛名シールに印字されております。		
	郵便番号	〒	—	所在地
	名 称	電話番号		— —
参加者氏名				

※この申込書にご記入いただきました個人情報は、本事業の運営およびそれに関するご連絡・ご案内以外には使用いたしません。

健康啓発DVDを貸し出しています!!



会員事業所を対象に、健康づくりをサポートするため「健康啓発DVD」を貸し出しています。従業員の健康管理事業や職場研修などに是非ご活用ください。

健康啓発DVDタイトル一覧

- Vol.1 初めてのウォーキング&ジョギング(31分)
- Vol.2 若々しい体をキープ!エクササイズ&ダイエット(33分)
- Vol.3 Good-bye ストレス(29分)
- Vol.4 正しく知れば怖くない がんのお話(26分)
- Vol.5 メンタルヘルス5 自分でできるストレスコントロール(25分)
- Vol.6 メンタルヘルス6 ストレス・コーピングによるセルフケア(26分)
- Vol.7 毎日筋活部 筋肉を育ててメタボを予防しよう(60分)
- Vol.8 健康サポート体操(60分)
- Vol.9 夏の熱中症 冬のヒートショックに気をつけよう(42分)

※DVDの貸し出しは無償ですが、DVD返却の際の送料は、会員事業所様にご負担いただきます。

※貸出期間は、最長2週間となります。



お申込み・お問い合わせは
(一財)青森県社会保険協会 Tel.017-776-4471

当協会ホームページから申込書のダウンロードができます。

(一財) 青森県社会保険協会

検索

東青支部と下北支部で制度セミナーを開催しました!



東青支部と下北支部では、8月に制度セミナーを開催しました。新型コロナウイルスの感染拡大防止のため座席数を減らし、アクリル板を設置するなど各会場で感染対策を講じ実施いたしました。ご出席された皆様には、消毒などご協力ありがとうございました。

今後とも会員の皆様に役立つセミナーの開催に努めてまいりますので、ご要望などございましたら、当協会までお寄せくださいますようお願いいたします。

協会費納入ありがとうございます

令和4年度社会保険協会費の納入にご協力いただきありがとうございました。
なお、納入がお済みでない会員事業主様におかれましては、会費納入にご協力を賜りますようよろしくお願い申し上げます。

※払込書が見当たらない場合は、再発行いたしますので当協会までご連絡くださいますようお願いいたします。

一般財団法人 青森県社会保険協会 TEL 017-776-4471



私のひとこと



はかまだ なつき
袴田 菜月さん
株式会社柏崎組
(おいらせ町)

★職場のPR

弊社は、おいらせ町にある土木・建築工事を請負う会社です。公共工事や鉄道関連工事を主体とし、数々の建造物の補修工事も手がけております。仕事だけでなく、地域の清掃活動・除草活動などの地域貢献活動も積極的に力を入れています。

★担当している仕事

総務課に勤務しており、主に給料計算を担当しています。他にも、土木・建築部署から仕事依頼があるので積極的に対応しています。色々吸収できるように日々励んでいます。

★個人的に最近気になること

いつになったら、マスクをすることなく旅行にいけるか。

★自己の健康管理について

質のいい睡眠をするために、入浴剤やアロマミストを使って熟睡できるように心がけています。また、韓ドラをみて息抜きをしています。

移動年金相談のお知らせ

会 場	日 程	時 間	予 約 先
柏葉館(七戸町)	11月16日(水)	10:30~15:00	青森年金事務所 017-734-7495 [番号案内①→職員対応②]
野辺地町中央公民館	12月21日(水)	10:00~15:00	
十和田市役所	11月24日(木)	10:00~15:00	八戸年金事務所 0178-44-1742 [番号案内①→職員対応②]
	12月15日(木)	10:00~15:00	
三 沢 市 役 所	12月22日(木)	10:00~15:00	
五所川原市役所	11月 9日(水)	10:00~16:00	弘前年金事務所 0172-27-1339 [番号案内①→職員対応②]
	12月14日(水)	10:00~16:00	
つがる市役所	11月22日(火)	10:00~16:00	
	12月27日(火)	10:00~16:00	

《予約受付時間》平日 8:30~17:00 お問い合わせの際は、基礎年金番号がわかるものをご用意ください。

※移動年金相談は完全予約制となります。ご予約は相談日の1か月前から受付いたしますが、定員になり次第締め切りいたします。
※本人確認ができる身分証明書(運転免許証等)が必要となります。また、本人以外の方が相談される場合には、本人からの委任状とお見えになる方の本人確認ができる身分証明書(運転免許証等)が必要となります。

電話によるお問い合わせは「ねんきんダイヤル」へお願いします!



0570-05-1165

※050から始まる電話で
おかけになる場合は
「03-6700-1165」へ

家庭常備薬等の 斡旋のご案内

会員事業所の皆様へ

会員事業所に勤務されている被保険者、並びにご家族の皆様の疾病予防や健康管理にお役立ていただきたく安価でお薬をお買い求めできる家庭常備薬等の斡旋をご案内します。同封のチラシをご覧ください。



お申込み／お問い合わせ先

FAX 072-961-7180
TEL 072-940-7085

〒578-0954 東大阪市横枕12番19号
白石薬品株式会社 大阪営業部
「一般財団法人 青森県社会保険協会」係

とじて保管しましょう

《会員事業主の皆様へ》

社会保険協会からのお願い

事業所の名称・所在地・電話番号を変更された場合は、お手数ですが、下記より当協会までご連絡をお願いいたします。

会員事業所変更届(送付先)FAX017-723-9895 一般財団法人青森県社会保険協会

会員番号	※会費払込用紙や封筒の宛名シールに印字されております。	
	変更前(全事項記入願います)	変更後(変更事項のみ記入願います)
フリガナ		
事業所名		
所在地	〒 -	〒 -
電話番号		